



令和8年3月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					たんぱく質	脂質	塩分
2月	ちらし寿司	油揚げ のり 卵 まぐろツナ	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ 古根生姜	精米 上白糖	ひな祭りについて知ろう 【桃の節句】		
	牛乳		牛乳		755kcal		
	ごま和え 手毬麩のすまし汁		キャベツ ほうれん草 もやし 豆腐 手毬麩	上白糖 ごま えのきだけ 糸三つ葉	30.7g	17.8g	3.3g
3月	ソフト麺富士つけナポリタン	ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム	玉ねぎ にんじん バジル マッシュルーム トマト セロリ いんげん にんにく	ソフト麺 植物油 じゃがいも	富士つけナポリタン について知ろう		
	牛乳		牛乳		723kcal		
	海藻サラダ ぶどうゼリー		海藻 キャベツ にんじん ひらたけ コーン	ごま ドレッシング ぶどうゼリー	35.3g	19.1g	2.9g
4月	肉みそひじき丼	豚肉 鶏肉 ひじき みそ	玉ねぎ にんじん 枝豆 古根生姜	精米 精麦 植物油 上白糖 でんぶん	食事のマナーを振り返ろう		
	牛乳		牛乳		795kcal		
	春雨サラダ 中華コーンスープ	ハム 鶏肉 卵	キャベツ きゅうり はるさめ コーン チンゲン菜	ドレッシング でんぶん	32.4g	22.5g	3.9g
5月	二色丼	卵 鶏肉	古根生姜 しいたけ たけのこ	精米 精麦 三温糖	中食について知ろう		
	牛乳		牛乳		713kcal		
	和風サラダ 味噌汁		もやし ほうれん草 にんじん みそ	ごま ドレッシング じゃがいも	33.3g	17.9g	2.7g
6月	わかめごはん	わかめ		精米 精麦 ごま	3年生のリクエスト献立 【大好きメニュー】		
	牛乳		牛乳		901kcal		
	若鶏の唐揚げ ナムル 豚汁 抹茶クリーム大福		鶏肉 もやし 小松菜 にんじん 豚肉 豆腐 みそ	古根生姜 ごぼう こんにゃく にんじん 大根 葉ねぎ	でんぶん 植物油 ドレッシング じゃがいも 抹茶クリーム大福	38.3g	28.6g

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

《お知らせ》

3年生は3月4日(水)・5(木)・13(金)の3日間、入試・合格発表のため給食はありません。

3月3日はひな祭り
ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上(じょう)巳(し)のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

春休みは家の仕事を積極的に!
家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



令和8年3月学校給食予定献立表

蒲原中学校



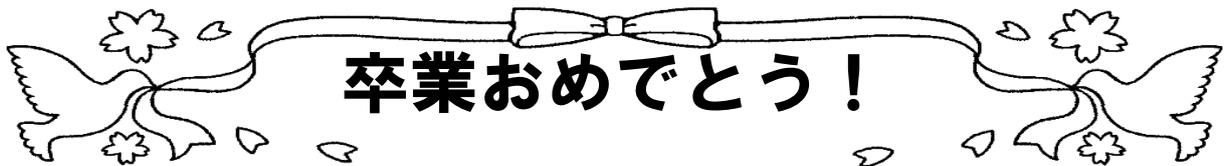
日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
9 月	キムタクごはん	豚肉	白菜キムチ つぼ漬け 葉ねぎ	精米 精麦 植物油	キムタクごはんを 味わおう		
	牛乳	牛乳			776kcal		
	揚げ春巻き	春巻き		植物油	26.7g 29.3g 2.7g		
	ニラ入り中華玉子スープ	鶏肉 卵	きくらげ にんじん もやし にら	でんぶん			
10 火	ロールパン ブルーベリージャム			ロールパン ブルーベリージャム	SDGs15番について考えよう		
	牛乳	牛乳			801kcal		
	鶏肉のレモン風味	鶏肉	レモン パセリ	植物油 でんぶん 上白糖	34.6g 31.0g 3.9g		
	ほうれん草とコーンのサラダ	チーズ	ほうれん草 キャベツ コーン	ノンエッグマヨネーズ			
11 水	押し麦入りスープ	ベーコン	しめじ 玉ねぎ セロリ にんじん	押し麦			
	カレーライス	豚肉 スkimミルク チーズ	玉ねぎ にんにく 古根生姜 にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	ネーブルオレンジ について知ろう		
	牛乳	牛乳	りんご トマト グリンピース	カレールウ	798kcal		
	イタリアンサラダ	鶏肉	キャベツ にんじん コーン	ドレッシング	29.2g 21.1g 2.8g		
12 木	ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ				
	赤飯			精米 もち米 小豆 ごま	お祝い献立を味わおう		
	牛乳		牛乳		898kcal		
	ヒレカツ		豚肉	植物油 小麦粉 パン粉	36.5g 31.4g 3.0g		
13 金	塩もみ野菜		昆布	キャベツ きゅうり			
	桜ちらしのすまし汁	かまぼこ 豆腐 わかめ	しいたけ ほうれん草		お祝いデザート		
	お祝いデザート			お祝いデザート			
	マーガリンパン			マーガリンパン	一年間の給食を 振り返ろう		
13 金	牛乳	牛乳			866kcal		
	いか焼きそば	豚肉 いか	古根生姜 にんじん もやし キャベツ	植物油 蒸しめん	31.9g 32.4g 3.7g		
	ワンタンスープ	ワンタン	コーン チンゲン菜	ごま 植物油			

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。



卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

❖卒業・進級おめでとうございます❖

1・2年生のみなさんはもうすぐ進級、3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます！！
朝ごはんをしっかり食べる、姿勢よく食べるなど簡単なことでもいいので、これからも食事に意識して生活してください。

